

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Vereinsnachrichten 46-07

1. 2. GAG-Erlebnis-Halbmarathon am 12.08.07 in Köln

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
98	(3)	267	HM Dürr, Gerd (GER)	M50	LLG St. Augustin	01:33:39	01:33:35
21	(4)	555	HM Köster, Rolf (GER)	M40	LLG St. Augustin	01:24:18	01:24:16
5	(1)	44	HM Lennartz, Birgit (GER)	W40	LLG St. Augustin	01:33:04	01:33:03
468	(49)	1427	HM Menzel, Wolfgang (GER)	M50	LLG St. Augustin	01:55:15	01:53:58
86	(2)	1046	HM Tews, Karl-Heinz (GER)	M55	LLG St. Augustin	01:32:19	01:32:17
339	(7)	1083	HM Vitt, Burkhard (GER)	M55	LLG St. Augustin	01:48:34	01:48:11

Wie man ein ersehntes Regenloses Wochenende voll ausnutzen kann von Birgit Lennartz

In der ersten Schulwoche nach den Ferien weinte der Himmel mit den Kindern zusammen. Doch endlich am Freitag, den 10. August besserte sich das Wetter etwas. So das beim 5000 m Bahnlauf in Neuwied fast optimale Bedingungen herrschten. Es war mal wieder ein richtiger Läuferabend, bei dem für jedes Tempo ein Lauf vorhanden war (über 23, 21-23, 19-21, 17-19, unter 17 Minuten). Die Langsamsten starteten zuerst. Sind ja meist die etwas betagteren Athleten und diese müssen nun mal früher ins Bett. So war mein Lauf von 19-21 Minuten erst um 21 Uhr dran. Ich wurde zwar kontinuierlich langsamer, aber mit 19:46 min war ich am Ende dann doch zufrieden.

Bahnvolkslauf 5000m Neuwied 10.08.2007



Birgit Lennartz

LLG St. Augustin

0,2 km: 00:00:46
0,6 km: 00:01:32
1,0 km: 00:01:30
1,4 km: 00:01:33
1,8 km: 00:01:31
2,2 km: 00:01:35
2,6 km: 00:01:36
3,0 km: 00:01:34
3,4 km: 00:01:36
3,8 km: 00:01:37
4,2 km: 00:01:38
4,6 km: 00:01:38

00:19:46

1. Platz W40

32. Platz insgesamt



Burkhard Vitt
hatte gut lachen,
denn die Zeit
passte wirklich.

Am Samstagvormittag, stand dann bei schönstem Wetter ein 13-Kilometer Walking an. Der Sportpark am Kreuzeck in Niederpleis hatte seinen 3. Nordic-Walking-Day und da ein Gruppenleiter ausgefallen war, sprang ich kurzfristig als Vertretung ein. So konnte ich mal wieder auf meinen Kinder- und Jugendstrecken bewegen: Niederpleiser Wald über den Golfplatz zum Birlinghovens Schloß, durch Birlinghoven unter der neuen ICE-Trasse und der Autobahn hindurch in den Dambroicher Wald, hoch

zum Haus Ölgarten und ab hier wieder runter über die A 3 durch Niederpleis zurück zum Kreuzeck. 2:30 h waren wir unterwegs, in flottem Tempo, und mir taten die Schienbeine weh!

Sonntagmorgen: GAG-Erlebnis-Halbmarathon in Köln. Da 8:45 Uhr Start, hieß es früh aufstehen, mit Muskelkater von gestern. Hätte ich nie gedacht, dass ich vom Walking Muskelkater bekomme. Vom Verein waren Ralf Kösters, Wolfgang Menzel, Burkhard Vitt und die „Bergischen Ländler“ Karl-Heinz Tews und Gerd Dürr dabei. Und es lohnte sich, auch wenn die Strecke recht viele Ecken und Kanten hat, ein abwechslungsreicher Halbmarathon durch die Kölner Stadtteile Buchforst, Buchheim, Holweide, Delbrück, Brück, Merheim und zurück nach Mülheim. Die frühe Startzeit und viele



Bäume ließen die Sonne und Wärme vergessen. Zudem gab es im Start- und Zielbereich am Wiener Platz ausreichend Wasser, Schorle und Bier (Erdinger alkoholfrei und Gilden Kölsch). Selbst bei Regen gäbe es keine Probleme, denn die Stadthalle und die Sporthalle am bergischen Ring böten ausreichend Unterstellmöglichkeiten. So aber konnte man nach dem Lauf auf dem Wiener Platz es sich bei bestem Wetter gut gehen lassen, eine kleine Läufermesse und einige kulinarische Angebote vertrieben die Zeit bis zur Siegerehrung, wo die LLG mehrfach auf dem Podest dabei war. **KHTews, Gerd Dürr und Rolf Köster knapp daneben.**

Wer einen ersten längeren abwechslungsreichen Testwettkampf vor dem Herbst-Marathon sucht, bei dem Hitze nicht stören kann, nicht eintönig ist oder Bewegungsapparat belastend, dem sei der GAG empfohlen. Zudem ist er schnell zu erreichen, sei es per Auto (Kölner Innenstadt, auch wenn es die Schäl Sick ist) ohne Stau, per Bahn oder für die ganz harten mit dem Fahrrad.

Apro pos Fahrrad. Am Sonntagabend gönnte ich mir dann noch eine Radtour zum Bonner Marktplatz, wo mit einem Open-Air-Konzert das Beethovenfest eröffnet wurde.

rg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

Lohmar, 14.08.2007

Jubiläen-Ecke

Im August 07 sind im Verein:

Rainer Kuck 7 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

25.08. **Niederzier**, Maatz
16.08. **Bergisch Gladbach**, Len
nartz Bi
17.08. **Waldbreitbach**, LennartzBi

Termine ++ Termine +

17.08. Waldbreitbach
17.08. Bonn
18.08. Hambach
18.08. Rheinbach
19.08. Köln
24.08. Andernach
25.08. Bonn
25.08. Monheim
25.08. Troisdorf
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

12.08. **Thorsten Sohni** 38 Jahre
15.08. **Franz Lämmlein** 55 Jahre
17.08. **Marianne Böttcher** 53 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
Bitte bei mir nachfragen. Udo

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lohrengel
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann



2. Wolfgang Koppatsch nahm am 5. Holzfelder Kullerlauf über 10 km am 11.08. teil. „Das Streckenprofil weist mit ca. 120 Gesamt-Höhenmetern von km 1 bis km 5 und von 8 bis km 10 einige hässliche Steigungen auf. Mit 46:57 Min erreichte Platz 31 von 76 im Gesamteinlauf und war damit 50 Sekunden langsamer als im Vorjahr. Trotzdem war mein ständiger Konkurrent aus der M 65 noch 2 Minuten langsamer.



den TeilnehmerInnen. Er war von der LLG der einzige aber lief mit ca. 900 Gleichgesinnten durch die Nordeifel. Die zwei langen und drei mittleren Steigungen kennt er zu Genüge und auch das sonnige Wetter hat er einkalkuliert, denn mit 3:10:39 h, 1.M55, 21. von 791 hat er wieder mal bewiesen, dass er es versteht.

Bankverbindung: Kreissparkasse Sieburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lohrengel
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann